我优雅
ELEGANT HEART

季·节·旅·行

遇见最好的自己

Printemps

涂绘心灵的秘密花园

重回童年，在纸上绽放心灵旅行

【法】弗拉伦斯·戴乐丽（Florence Dellerie）著

闻WENNE国际艺术教育 推荐

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

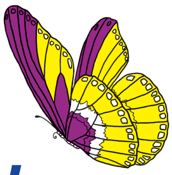
【法】弗拉伦斯·戴乐丽（Florence Dellerie）

法国昆虫学家。长期进行野外实地考察。多年的昆虫研究经验塑造了她敏察机变的个性特点，这让他的画作有别于其他同类型涂色书难以匹敌的对细节的注重。也正是因为这些细节，读者才能在涂色的过程中，深入自己的潜意识，进行一场在纸上绽放的心灵旅行。

你就是艺术家

闻WENNE国际艺术教育

Printemps



遇见最好的自己

涂绘心灵的秘密花园

【法】弗拉伦斯·戴乐丽（Florence Dellerie）著

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

这是一本探索心灵秘密的创意涂色书。在春日的图景中，笔触飞扬，色彩碰撞，春日的光芒让我们回到小时候春天的花园，探索心灵的秘密，成为最好的自己，书中附有巧妙的设计。在涂色之余，读者可依兴趣增添手绘插图、写下对朋友的祝福，组合成专属于自己的故事绘本。不论你是谁，你都可以自由轻松地涂上几笔，在色彩触碰间发挥自己的创造力，遇见最好的自己。

Copyright © 2015 Hachette-Livre (Hachette Pratique).

Illustrations: Florence Dellerie

Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited

北京市版权局著作权合同登记　图字：01-2015-6962号。

图书在版编目（CIP）数据

遇见最好的自己 /（法）戴乐丽著. — 北京：机械工业出版社，2015.12
（季节旅行）
ISBN 978-7-111-52160-0

Ⅰ.①遇…　Ⅱ.①戴…　Ⅲ.①心理压力-心理调节-通俗读物②绘画技法-通俗读物　Ⅳ.①B842.6-49　②J21-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第264564号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号　邮政编码100037）
策划编辑：姚越华　姜佟琳　　　责任编辑：姜佟琳
封面设计：吕凤英　　　　　　　责任校对：姚越华
责任印制：李　洋
北京汇林印务有限公司印刷
2016年1月第1版 · 第1次印刷
210mm × 285mm · 4印张 · 13千字
标准书号：ISBN 978-7-111-52160-0
定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
电话服务　　　　　　　　　　网络服务
服务咨询热线：（010）88361066　　机 工 官 网：www.cmpbook.com
读者购书热线：（010）68326294　　机 工 官 博：weibo.com/cmp1952
（010）88379203　　教育服务网：www.cmpedu.com
封面无防伪标均为盗版　　　　金　书　网：www.golden-book.com

春，一本探索心灵秘密的创意涂色书

01 PART

画笔选择

为了比较各种画笔的优劣，小编基本上试验了市面上所有的绘画笔。对于纠结用什么笔的小伙伴，可以参考小编的血泪经验：

选择1

彩色铅笔

优点：操作最简单。

彩色铅笔可谓是涂色书的“标配”，它的优点就是操作最简单，不需要任何绘画基础，而且可选择的颜色比较多，48色一盒铅笔基本上够用了。

缺点：色彩不够饱满，饱和度低。

相比水粉毛笔和荧光水笔，涂完以后，彩色铅笔的色彩不够饱满，颜色有点发淡，且容易掉色。

选择2

水溶性彩铅

优点：色彩鲜艳、自然，凸显层次。

水溶性彩铅在干画法上的特点是颜色鲜艳，附着力较强而容易上色。着水后可产生像水彩一样的效果，同时其也可以当作普通彩色铅笔使用。

缺点：对纸张要求高。

水溶性彩铅对绘画用纸要求很高，纸要吸水又不会很透。此外，价格要比普通彩铅贵20%。

选择3

水彩笔/马克笔

优点：方便携带。

小巧、轻便，不怕积压，方便携带。

缺点：对纸张的要求比较高。

水彩笔对涂色书的纸张要求就比较高。普通A4纸很容易洇透，涂不匀。对于水彩笔来说，推荐使用140g以上纸才会画出理想的效果。

选择4

荧光水笔

优点：颜色亮丽。

亮丽颜色，画出的效果惊艳。

缺点：笔水用得太快。

荧光水笔虽然好看，但笔水用得很快。一盒7色装的荧光水笔，只能涂3~4张。而且荧光容易掉色，涂的时候要从中心到外扩散涂开。

选择5

水粉颜料

优点：饱和度高，颜色可选择性最多，性价比最高。

水粉的饱和度非常高，色彩亮丽又温润，颜色浓淡搭配适宜，有层次感。此外，性价比最高，使用时间长久。

缺点：门槛高，不方便携带。

水粉颜料需要使用毛笔、没有软笔绘画基础的人可能要望而却步了。除了毛笔之外，水粉画还需要调色盘、玻璃瓶、毡垫等，携带不便，地点也比较受限。

PART 02

涂色技巧

选好画笔是第一步，要绘制出美丽的图画，还需掌握涂色技巧，下面是小编百试不爽的三种涂色技巧：

方法一

最基础：大面积平涂+少许渐变

平涂，指的是直接把涂色书空隙均匀填满的方法。但是如果只是简单地涂满每一个空隙，难免幼稚生硬。要打破这样僵化的构图，只需要在局部加一点渐变，就会有灵动、活泼的效果。

方法二

适当留白

中国国画讲究写意留白，这也同样适用于涂色书中。写意注重心灵感受、笔随意走，视为意笔，制胜于生动。挑选一幅自己喜欢的画，局部画上色彩也别有一番韵味。

方法三

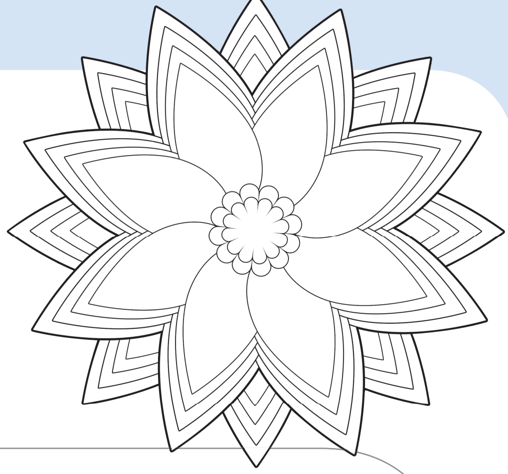
撞色撞出新的灵感

对比强烈的颜色也能碰撞出独特的美感，像是东北大花袄也可以当作配色教材，大胆运用高对比度的色彩会得到意想不到的配色效果。

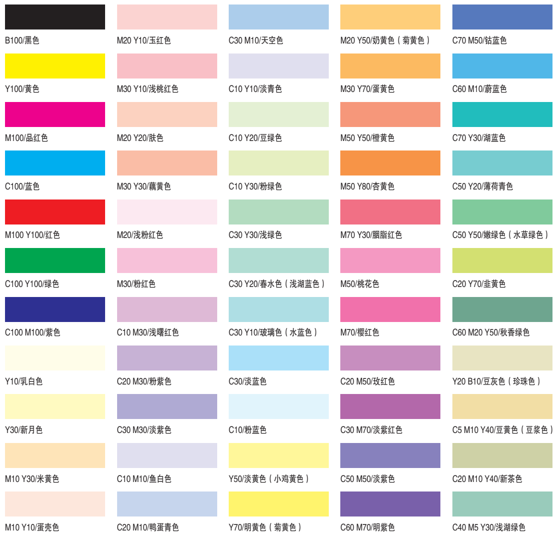
PART 03

颜色自身有三个基本属性

涂色书的成败在于颜色，所以，要玩转涂色书还必须认识颜色。



色相、明度和纯度



1 色相

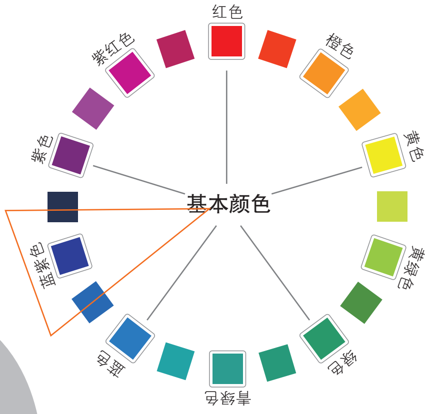
就是一种颜色的名字，即这是什么颜色，黄色还是绿色。

2 明度

就是一种颜色的明亮程度。

3 纯度

就是一种颜色混入其他颜色时发生的变化。颜色加入黑或白之后，纯度就会发生变化，什么都不加就是最纯的颜色。



颜色分类

对于具体的颜色，根据色相环，大致可以分为三类颜色：相邻色、互补色和间隔色。

相邻色： 红+橙，黄+绿，蓝+紫。

互补色： 红和绿，橙和蓝，黄和紫。

间隔色： 红+黄，橙+绿，黄+蓝，绿+紫，紫+红。

了解色彩的气质

和人一样，色彩是有情感的，了解色彩的感情，才能画出一幅色彩饱满的画作。红色是热情的、白色是纯洁的、蓝色是阴郁的……所以，在涂色的时候，我们也要明确每种色彩的气质属性。纯度和明度较高的暖心红、黄、橙等颜色给人一种感性、欢快、热情的感觉。而蓝、绿、紫色等冷色调则给人理性、距离的感觉。

色彩搭配原理与技巧

1 色调配色

色调配色是指具有相同性质（冷暖调、明度、纯度）的色彩搭配在一起，最好三种色相以上，如彩虹。

2 渐进配色

渐进配色按照色彩三个基本属性中的某一具体方面按照程度从高到低依次排列。

3 近似配色

近似配色是选择色相相邻或相近的颜色进行搭配。如单一色相的浓淡搭配，为同色系配色。

4 对比配色

对比配色是指用色相反差很大的颜色进行搭配，形成强烈的对比。如红配绿、黄配紫、蓝配橙。

一幅多彩的画面通常是由主色、副色和衬色组成的，这些组合的搭配是有一些原则的。最根本的一点是色彩要有主次关系，就是要把你最想凸显的色彩表达出来，辅助的色彩加以弱化，这样才有助于表达出你最想表达的色彩感觉，如果同时有几个颜色都很抢眼，画面就容易显得很乱，这个时候，我们可以通过降低辅助色的纯度或明度来加以调节。当然如果主次关系不好达到协调，那么最简单的方法就是运用同一色系来上色。

掌握了基本的搭配之后，在涂色时，你要做的就是在这四类中选择一类想运用的搭配方式，然后选择自己喜欢的颜色，结合色彩的三个属性和色彩的主次原则开始涂，最后就会得到一幅美丽的画面了。

主次分明

主次不分

同一色系上色

小的时候

妈妈总给我读童话故事

争芳斗艳的花儿

欢快纷飞的蝶儿

可爱活泼的大自然精灵

微风拂面

满是喜乐

那里

总有过不完的春

长大后

这样的春越来越少

每日为生计奔波

迫于压力的曲意逢迎

让我越来越不认识镜中的自己

午夜梦回

我又回到了小时候春的国度

这里没有烦恼

不会忧伤

我在这里

来寻找真正的自己

这是属于我自己的

纯真

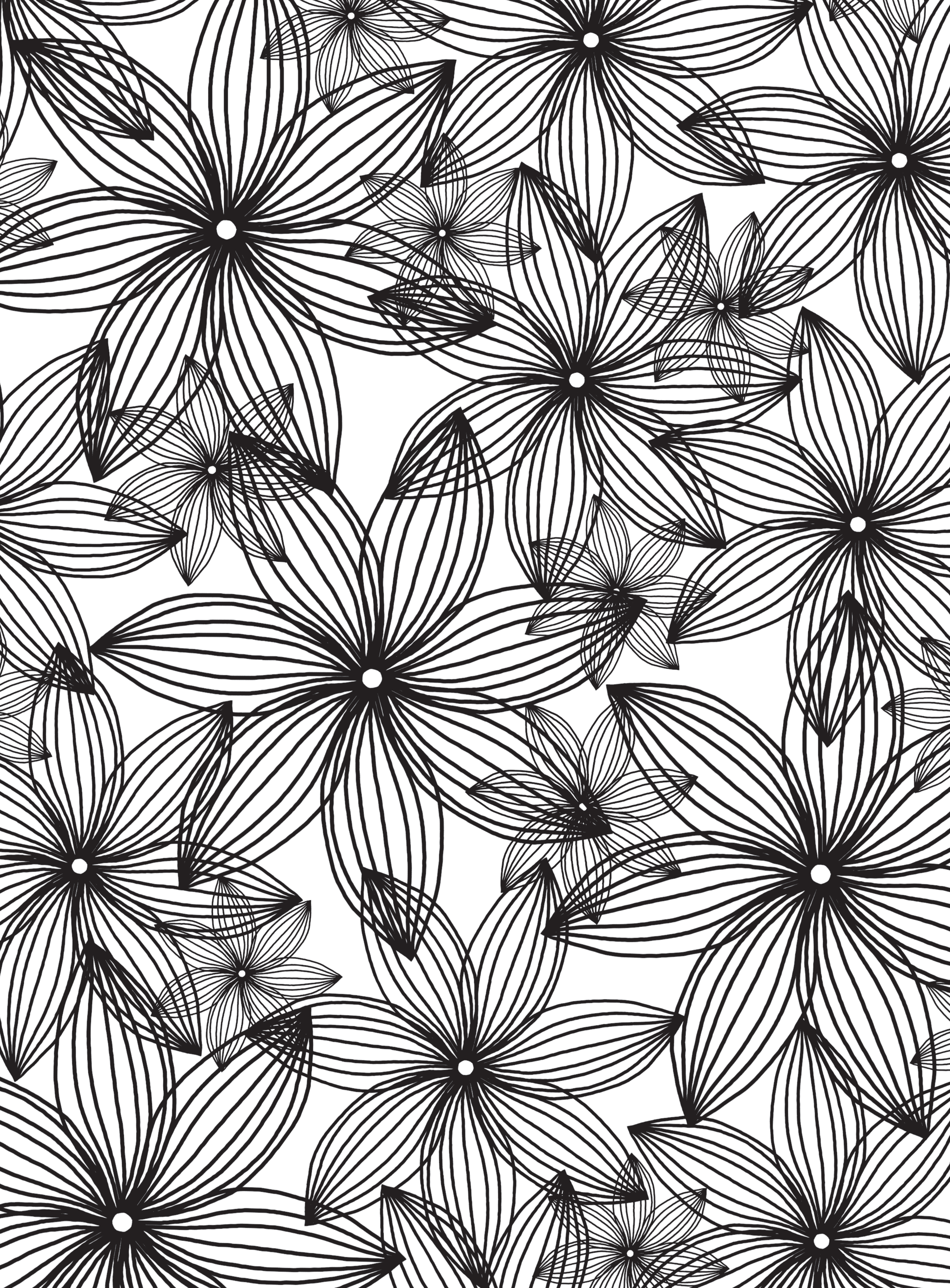
世界

我愿是满山的杜鹃

捎给你春天的色彩

我愿是布满苍穹的繁星

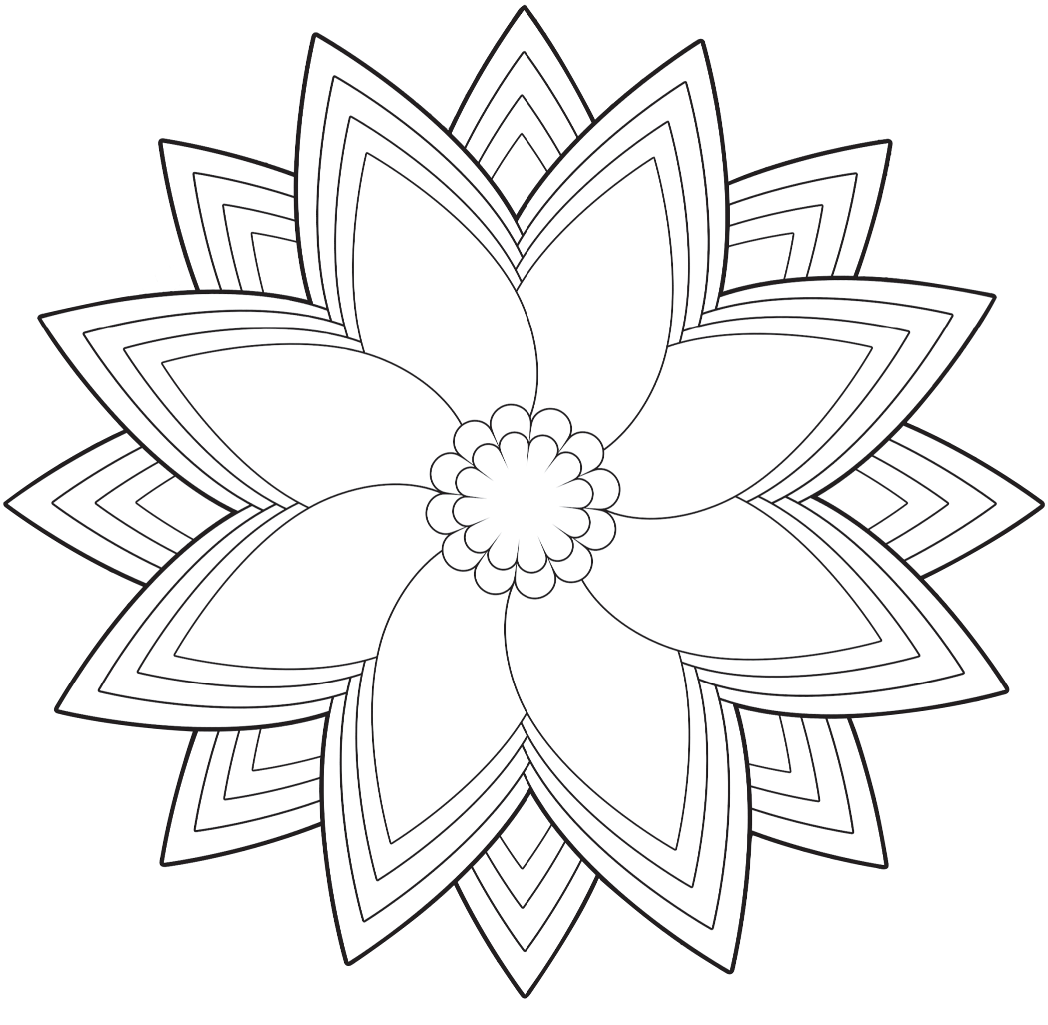
点缀你夏夜的梦的香甜



画张贺卡送给至亲的你

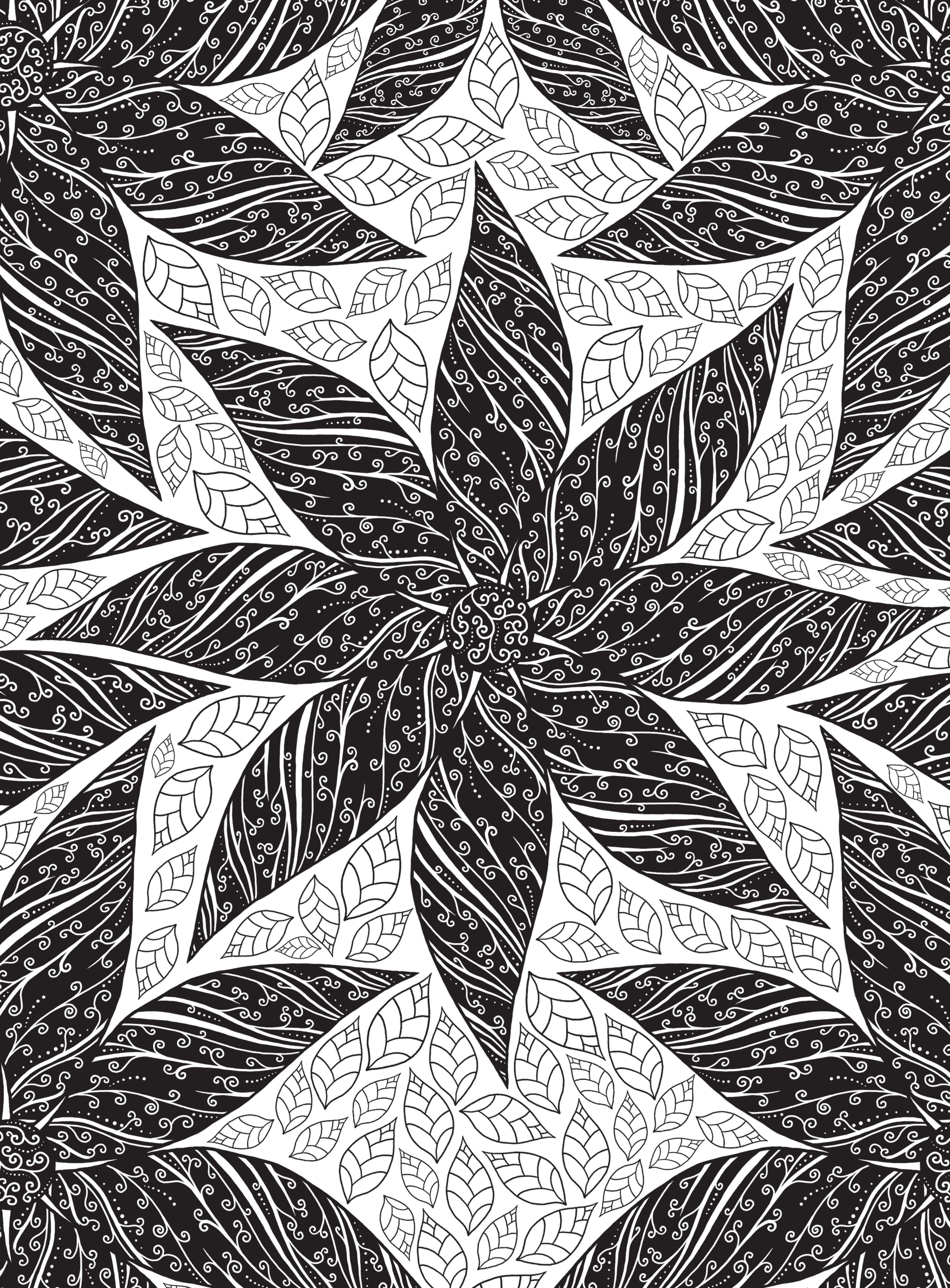
N°11
tons le
tour du
intemps
astuces jardinage - p. 12
eils déco de saison - p. 28
ccessoires tendance - p. 35
os confitures maison - p. 40

画张贺卡送给至亲的你



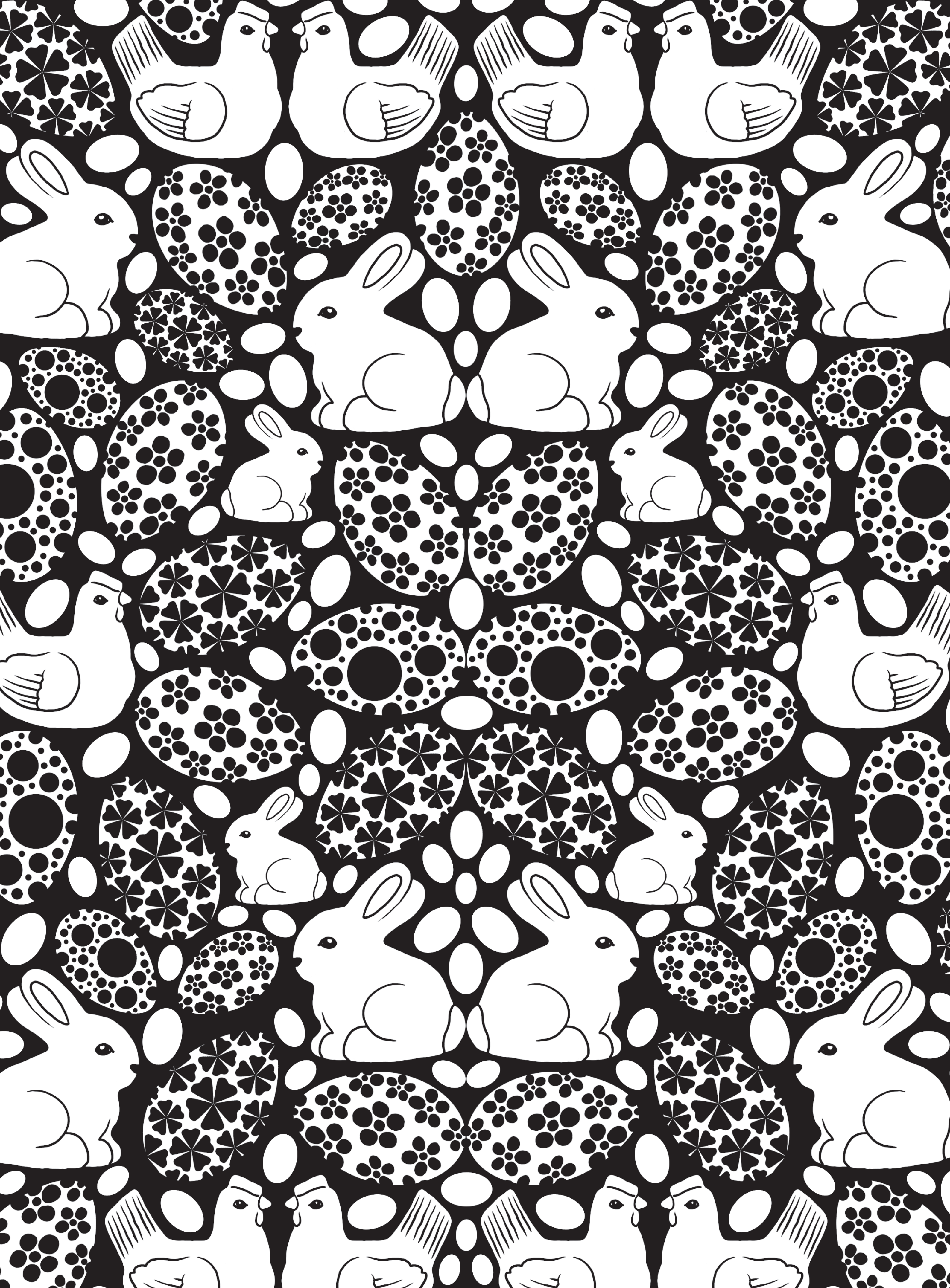
我愿是树干萌发的新芽

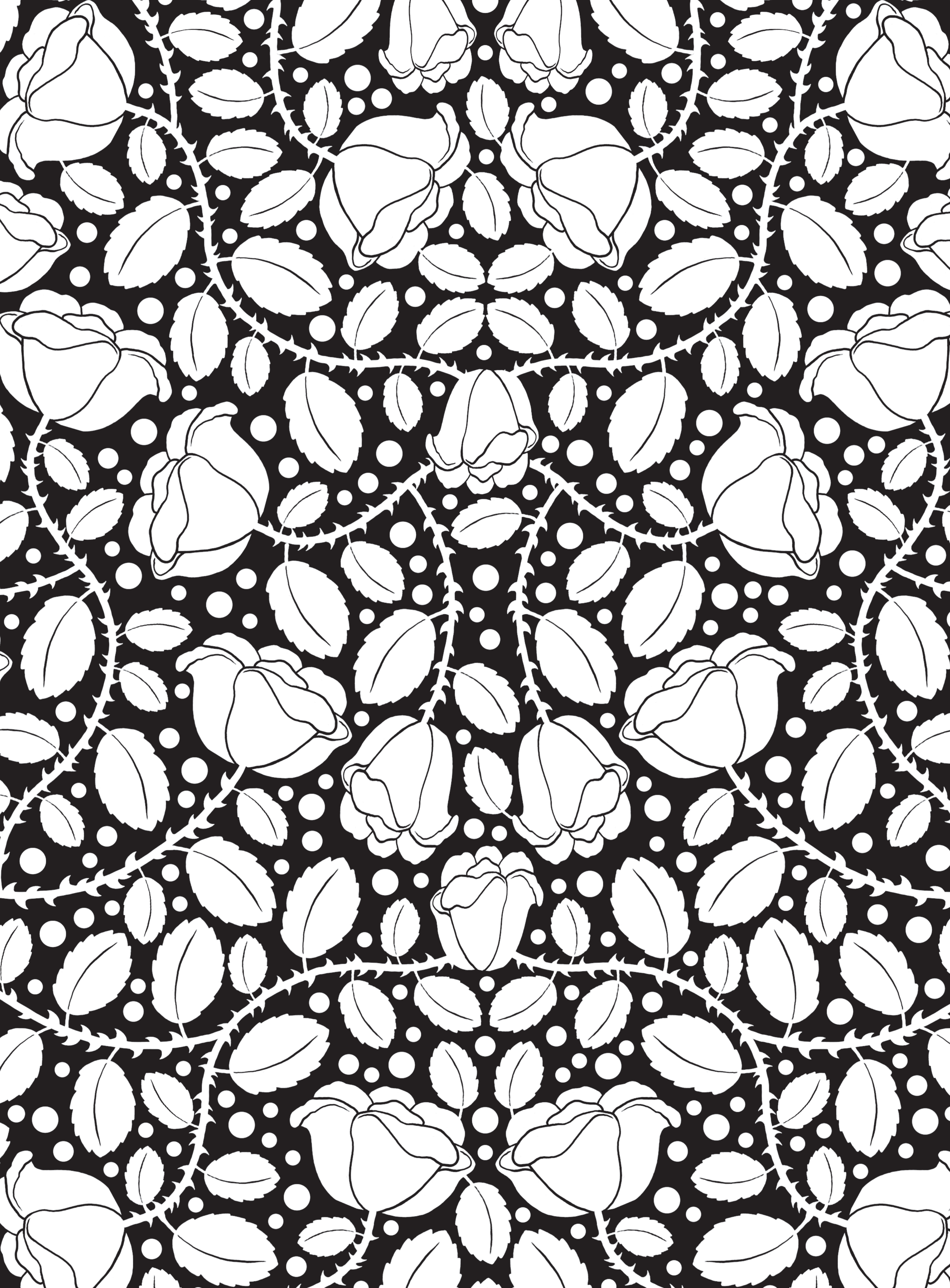
为你涂一春的绚烂



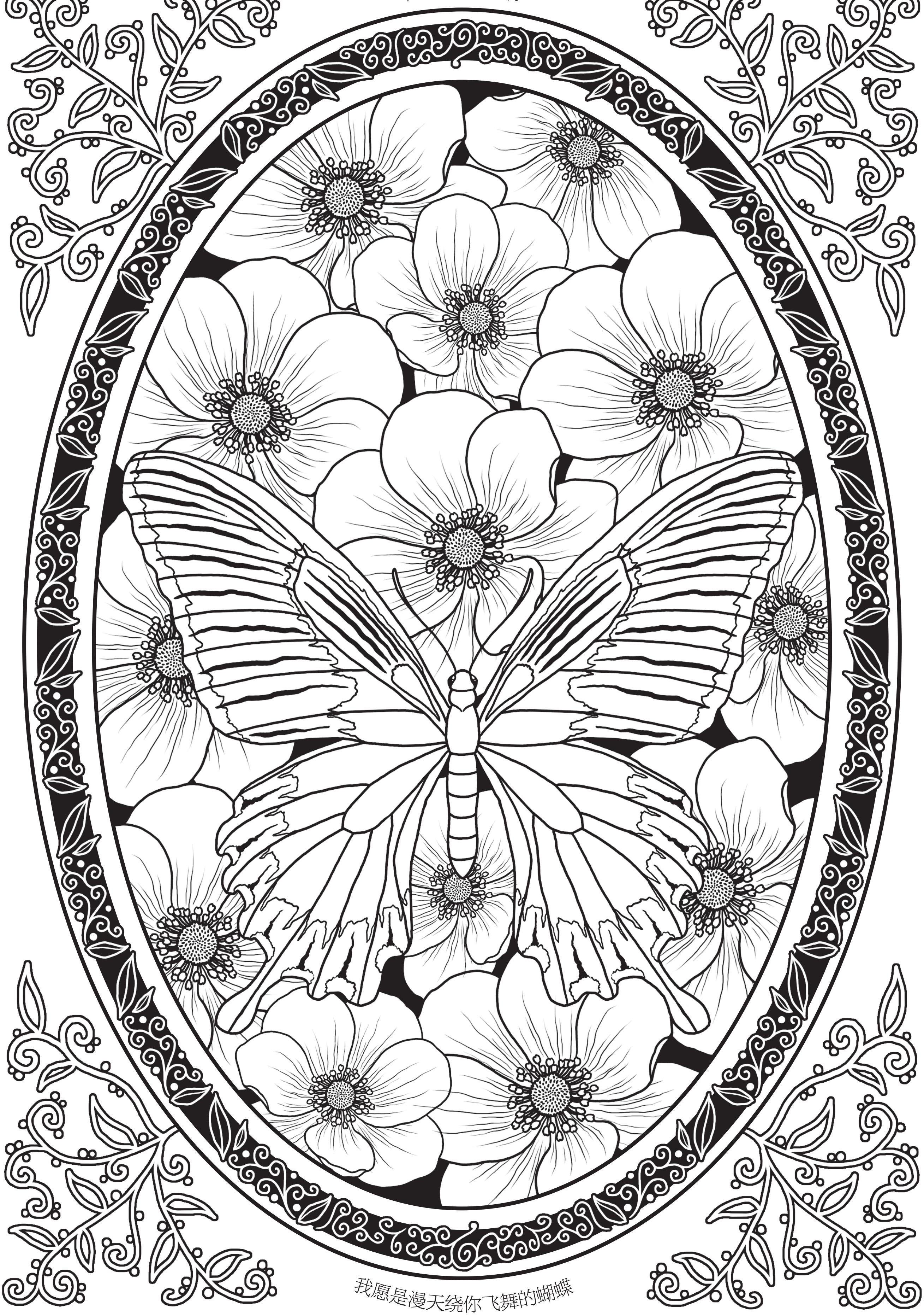
我愿是你头上一点绯红的发卡

点燃你心的温暖

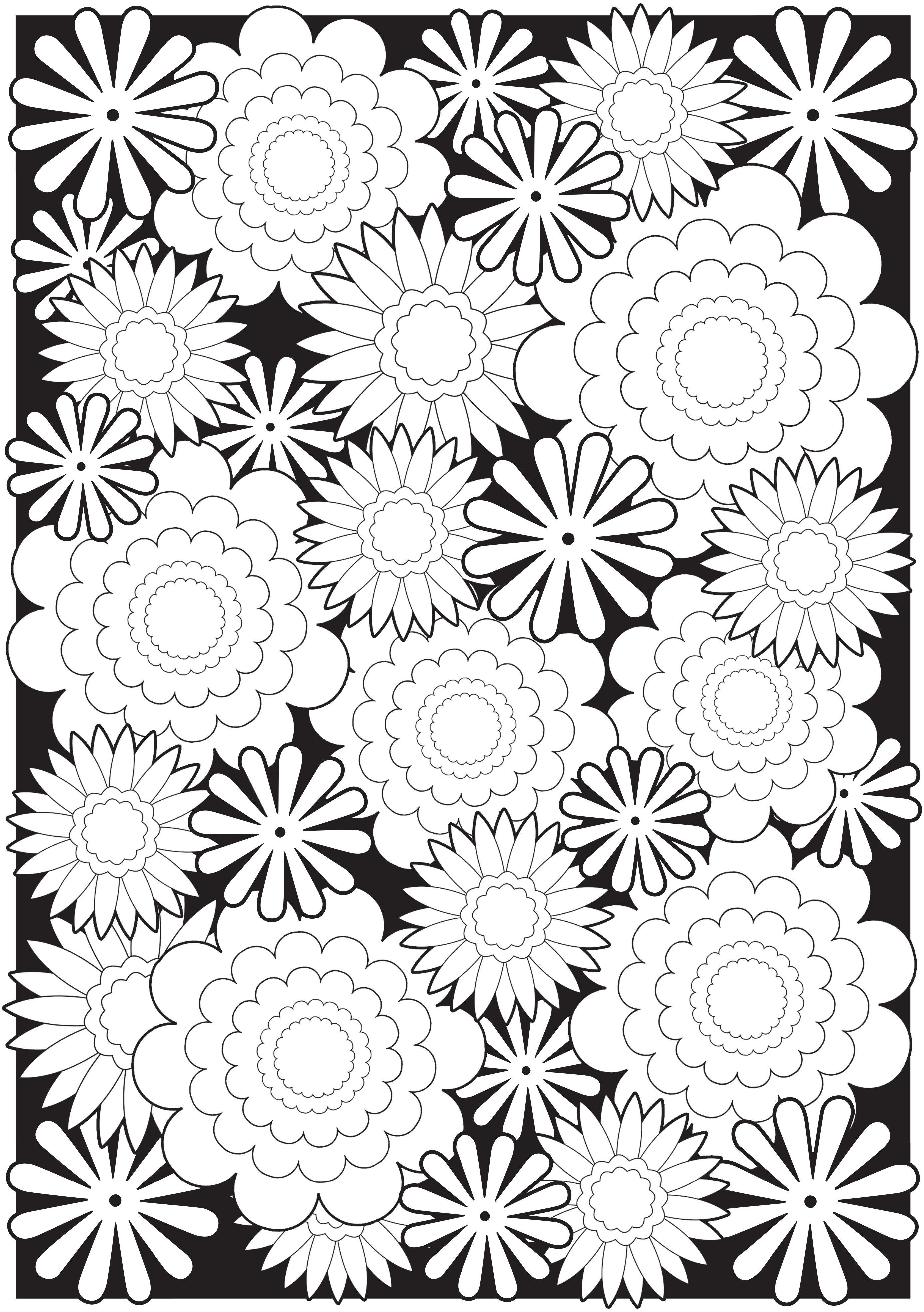


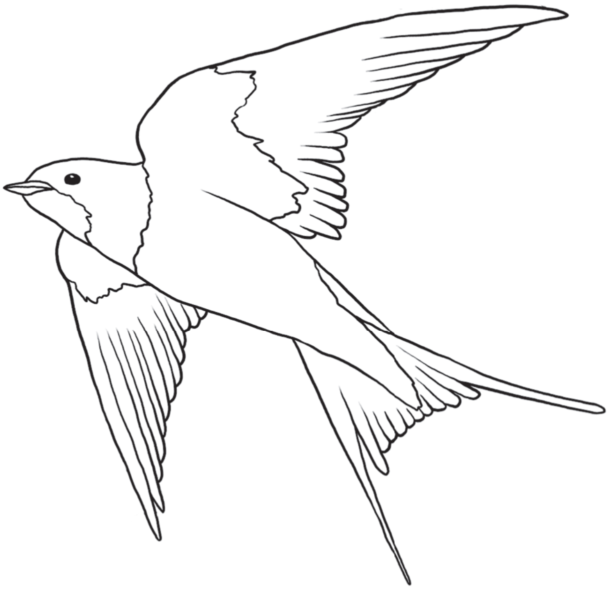


如果你是花朵



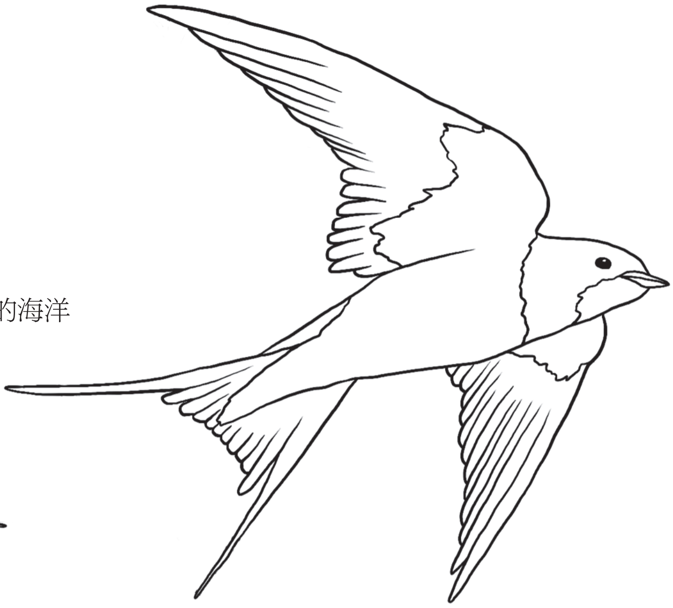
我愿是漫天绕你飞舞的蝴蝶

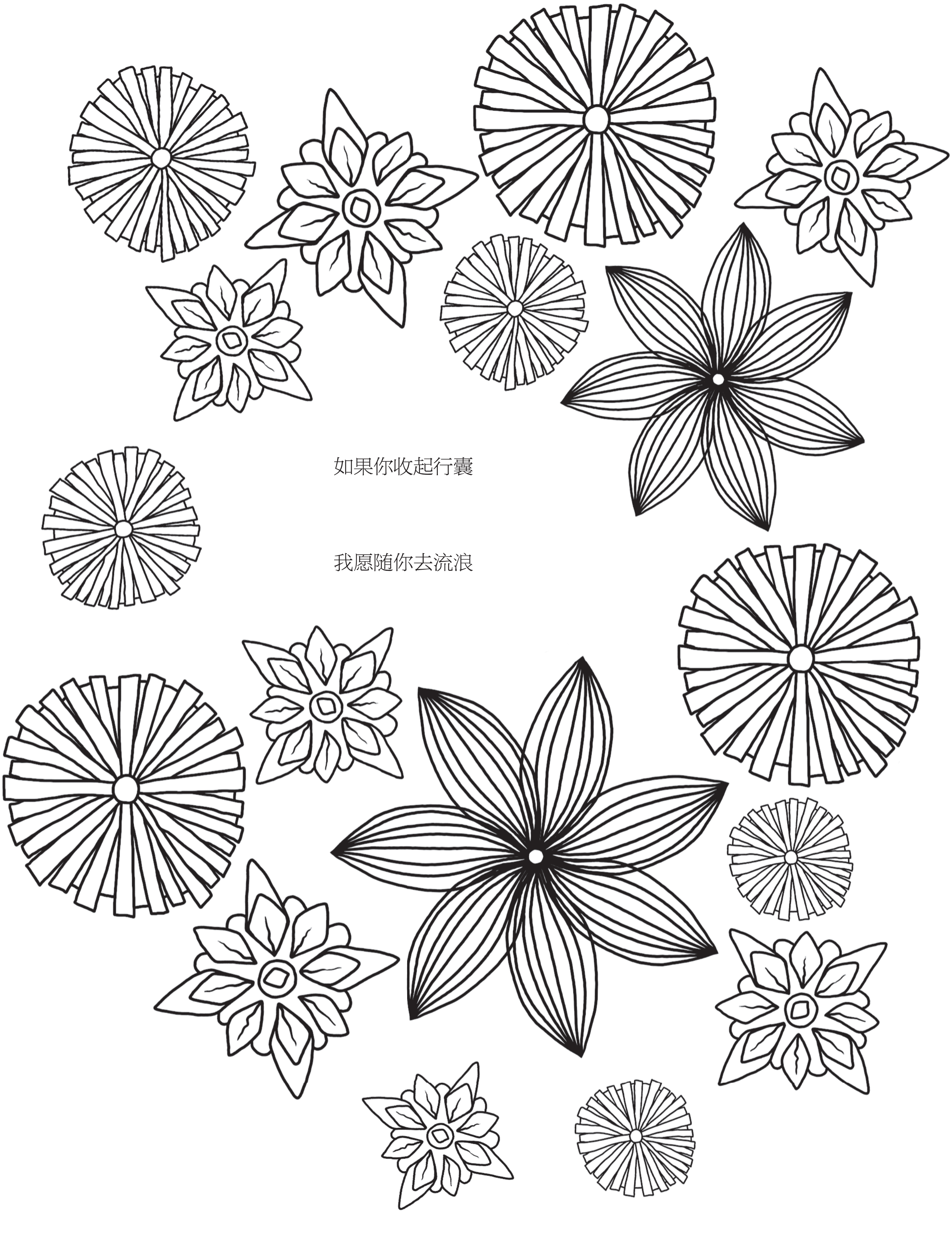




如果你是堤岸

我愿是轻吻你的海洋



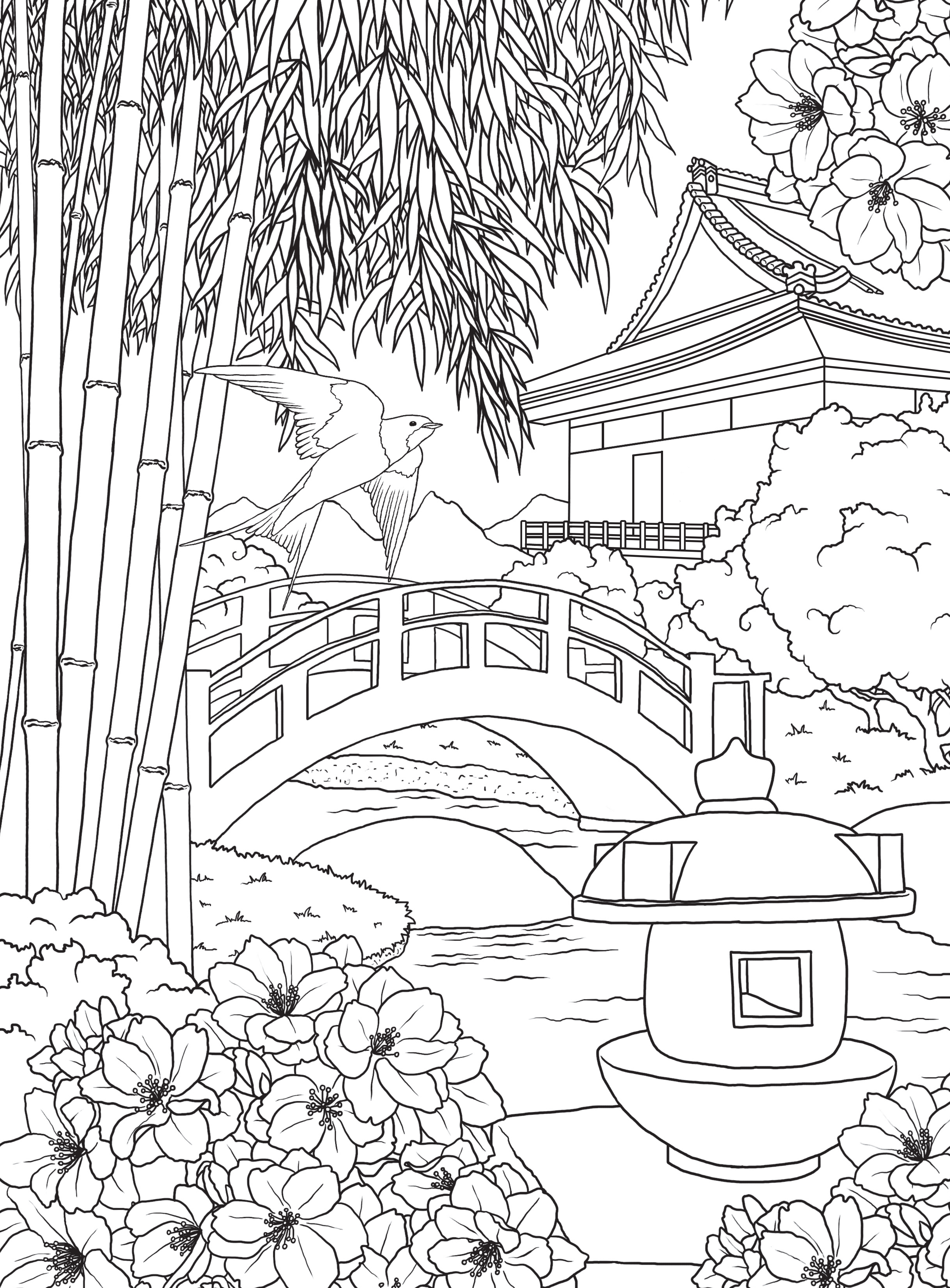


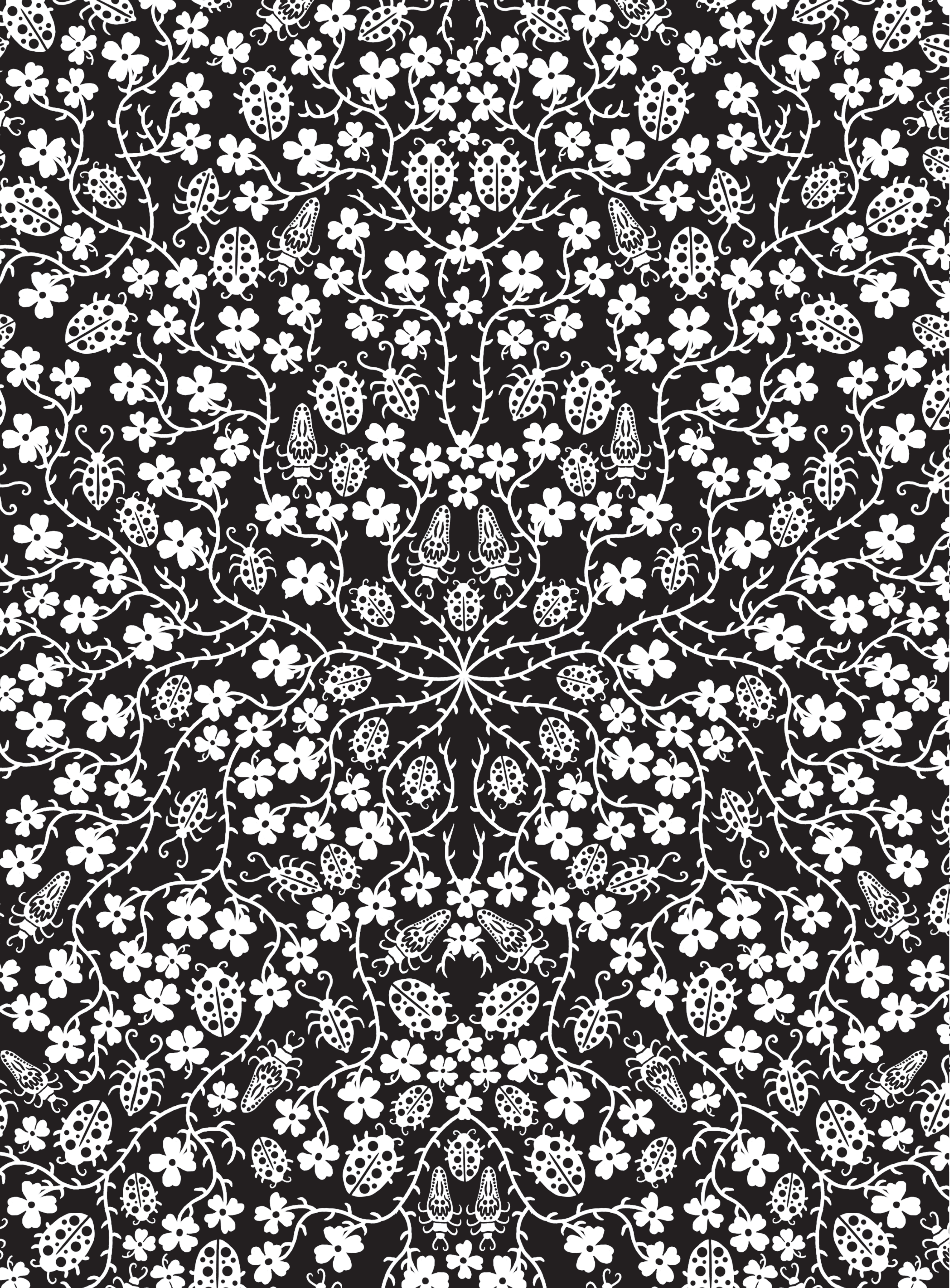
如果你收起行囊

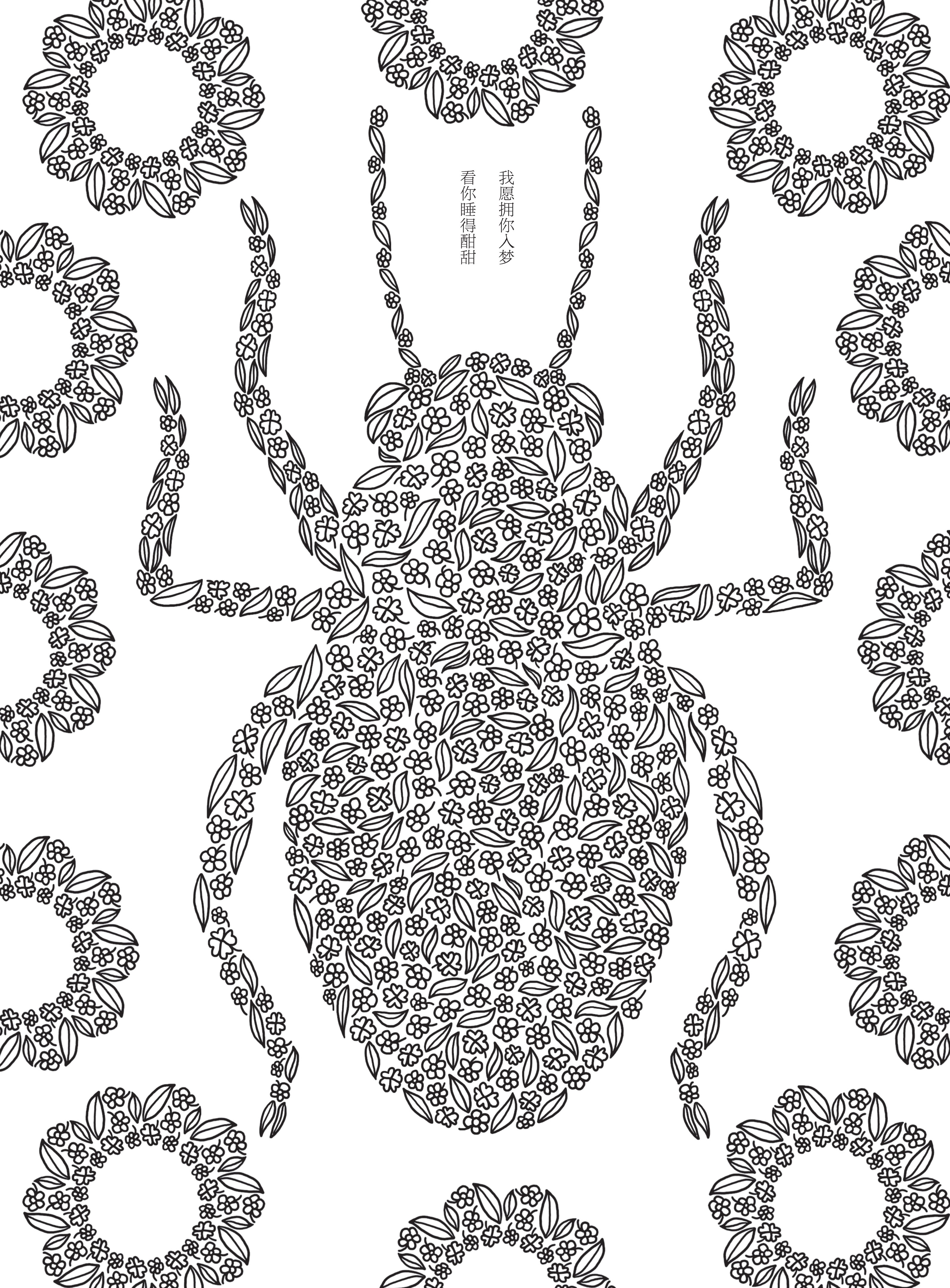
我愿随你去流浪

若你感到乏累

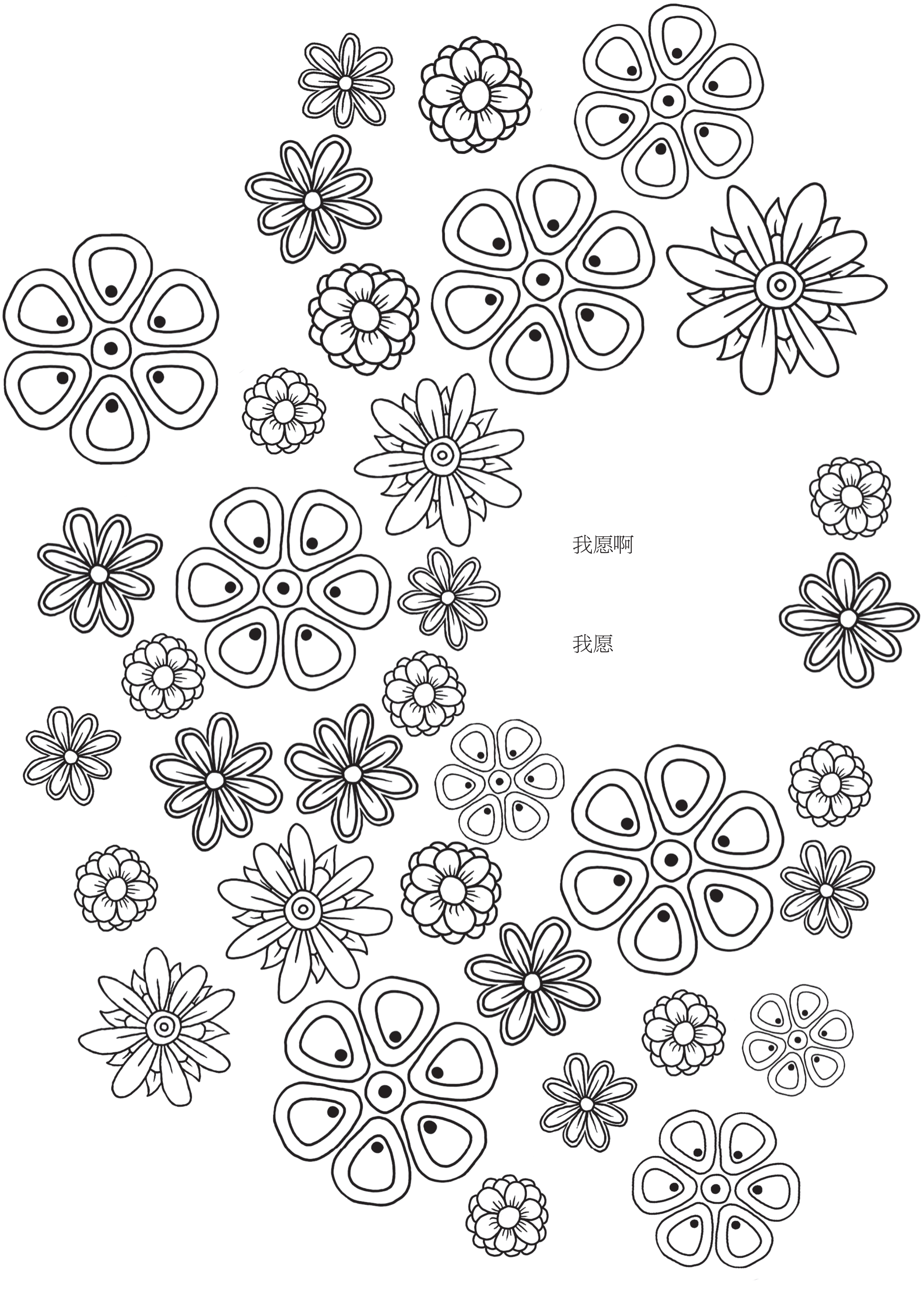
我的臂弯供你依靠





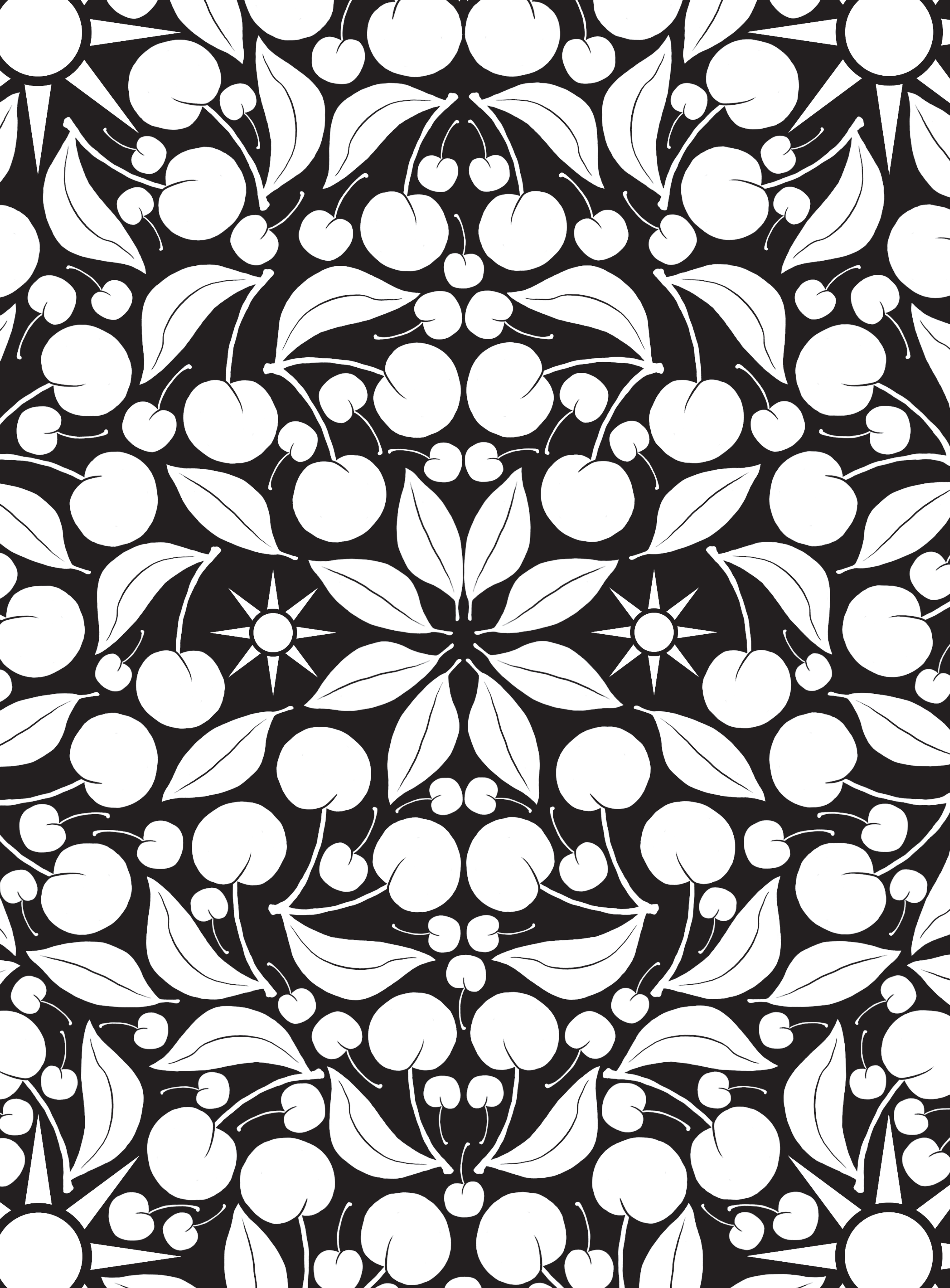


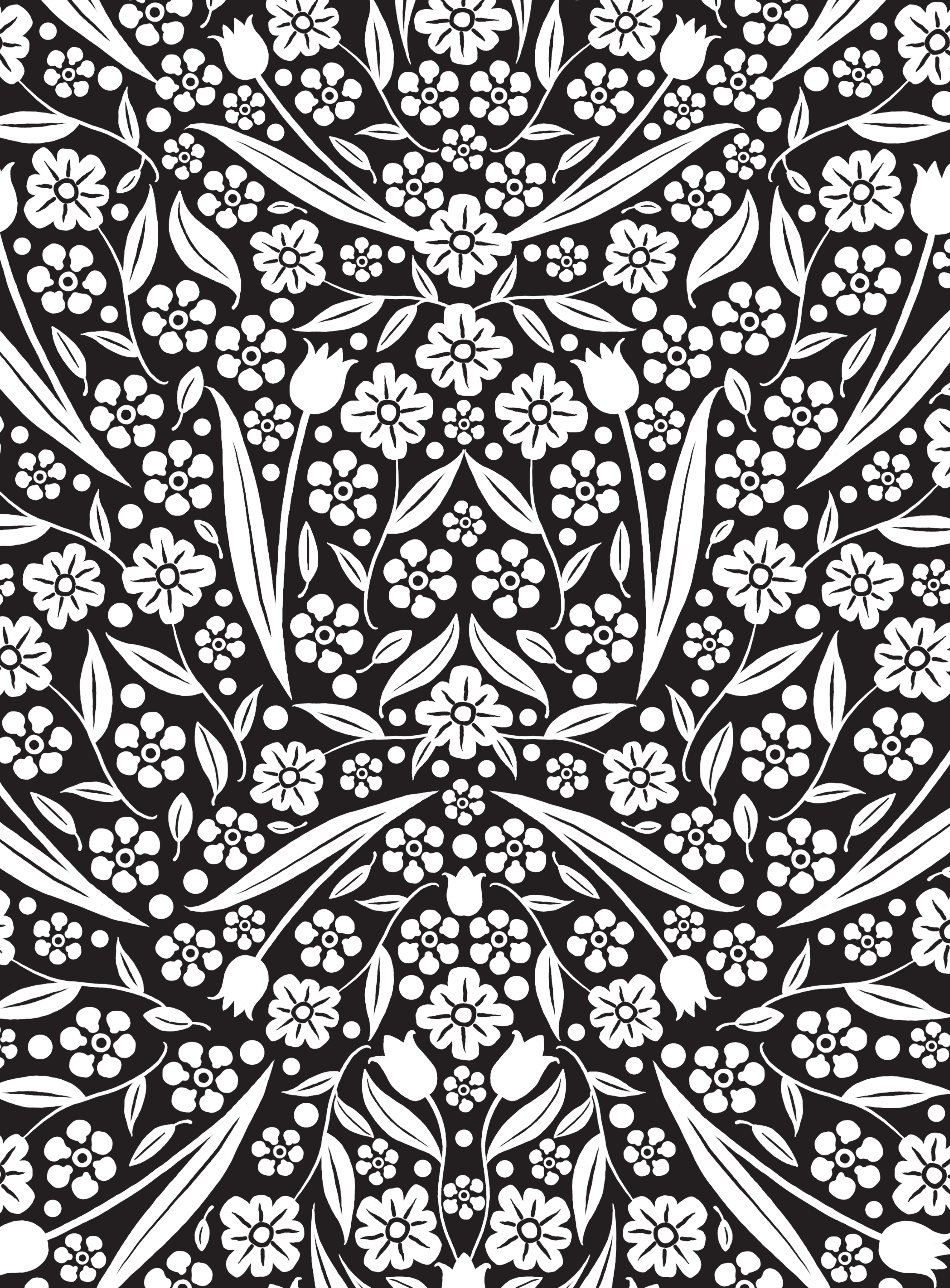
我愿拥你入梦
看你睡得酣甜

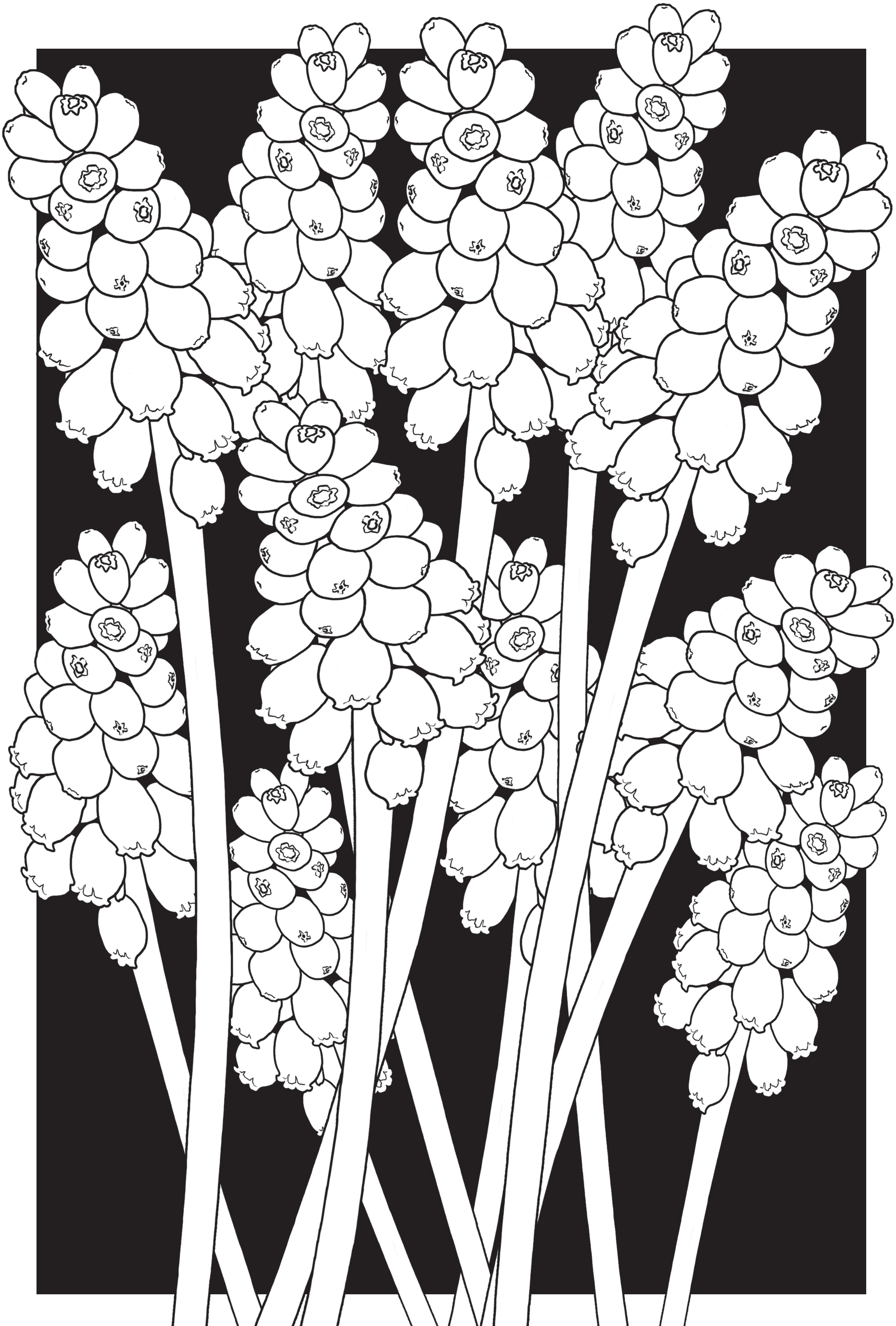


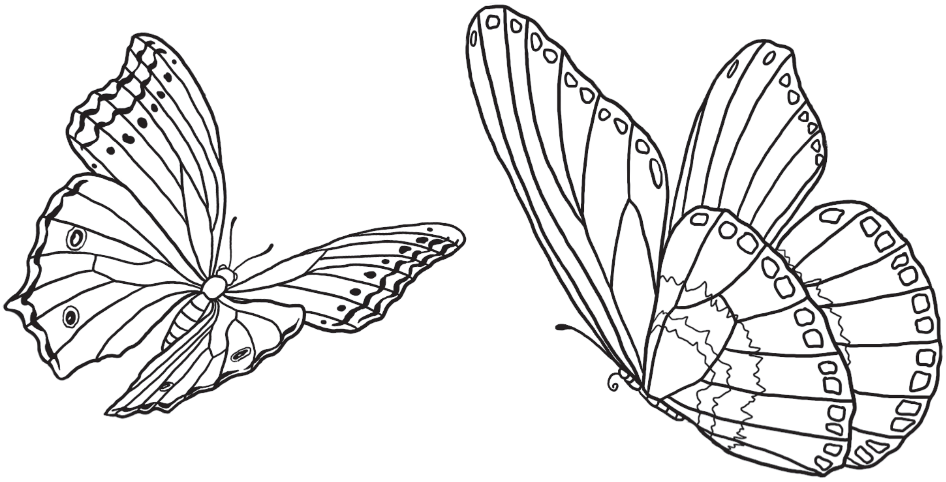
我愿啊

我愿





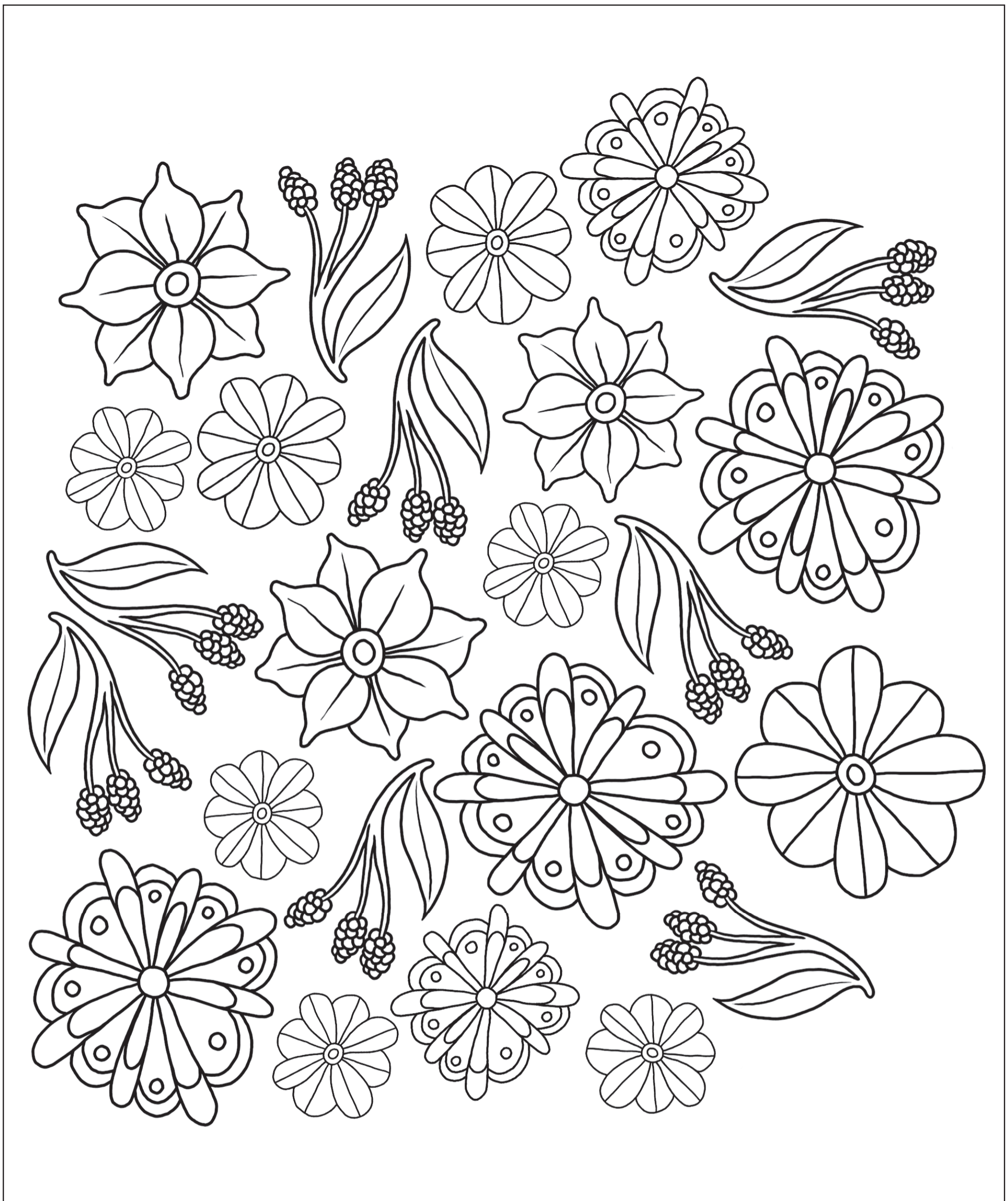


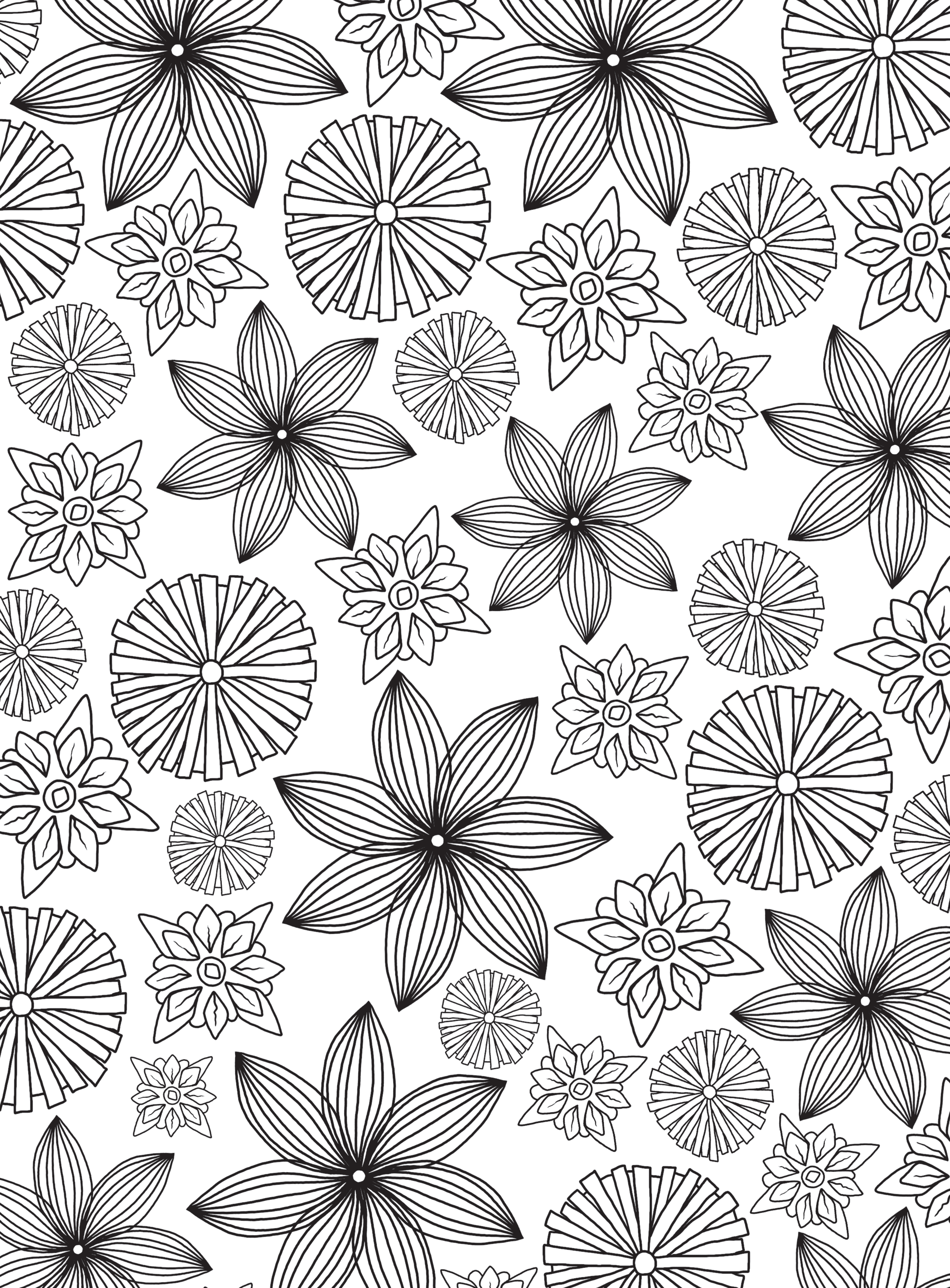


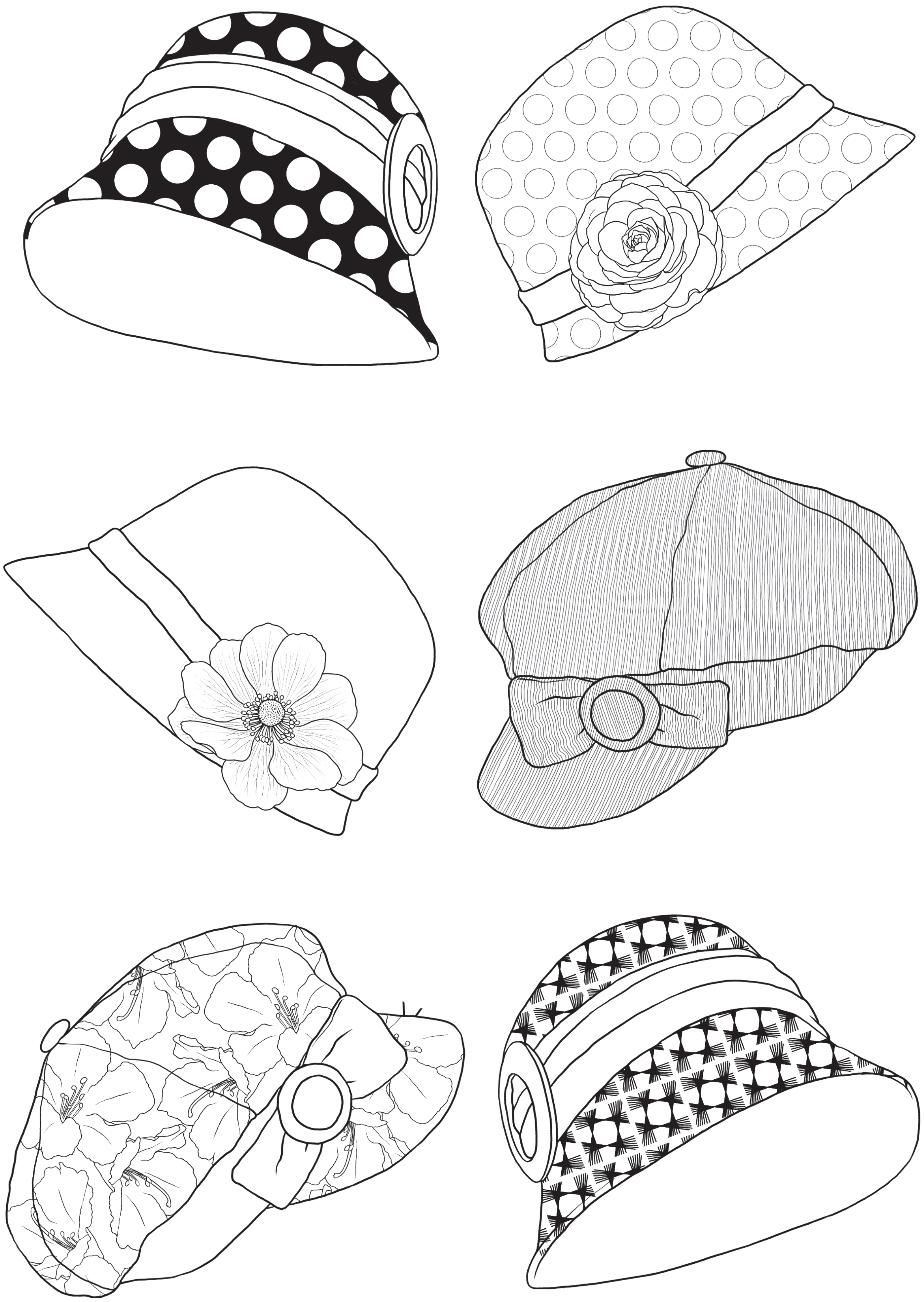
炉火边缱绻

与你共话少年

画张贺卡送给至亲的你







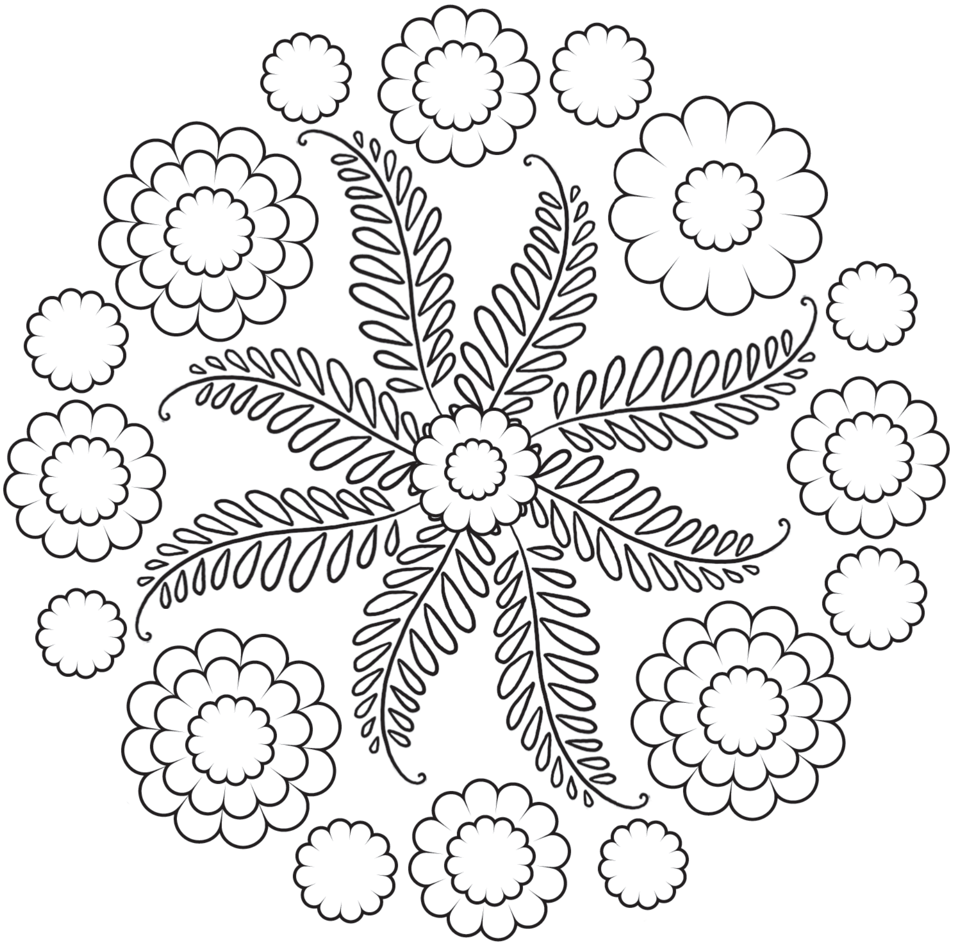
你是笑

我是应和你的歌声

你是泪

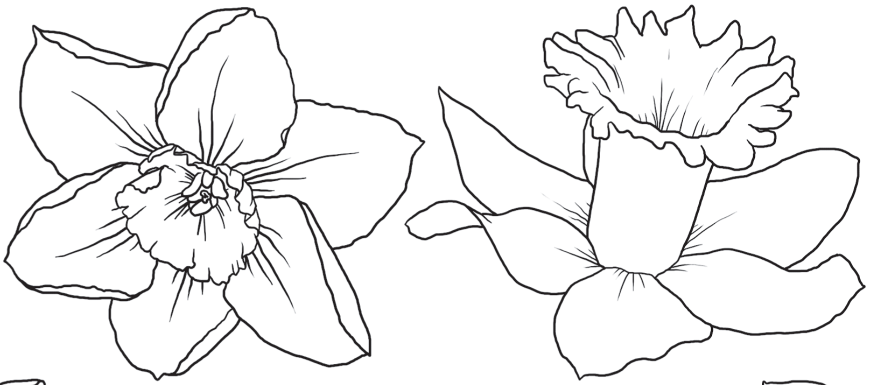
我是抚慰你的陪伴

当你埋葬土中
我愿是依伴的青草



你成灰

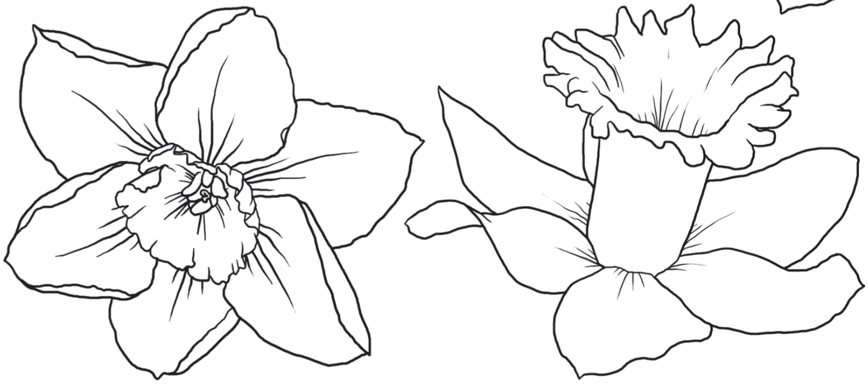
我便成尘



如果啊

如果

如果还有来生



我就再许一愿
与你再话此生的情缘

也许

你也同我一样

人生正在经历羁绊

生活正混乱不堪

别急

只要你愿意相信时间的力量

你定会

拥有应对困难的信心

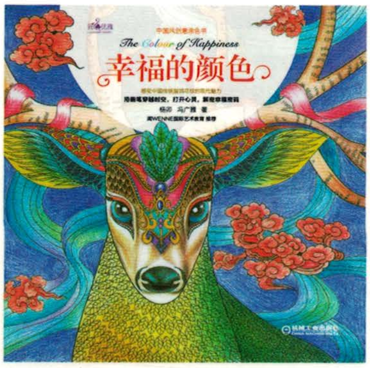
和

长途跋涉的勇气

即便在黑暗之中

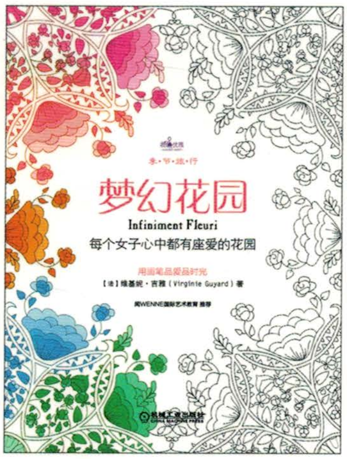
亦能窥见春的光芒

延伸阅读



《幸福的颜色》
作者：杨卯 冯广雅
定价：42.00元

感受中国传统服饰花纹的现代魅力，用画笔穿越时空，打开心灵，解密幸福密码



《梦幻花园：每个女子心中都有座爱的花园》
作者：[法]维基妮·吉雅（Virginie Guyard）
定价：39.80元

《让心静下来：消除烦燥，沉淀过往》
作者：[法]朱莉·泰纳诺伊（Julie Terrazzoni）
定价：39.80元

周末去哪儿

扫描，遇见更美好的周末

为中华崛起传播智慧
地址：北京市百万庄大街22号
邮政编码：100037

电话服务
服务咨询热线：010-88361066
读者购书热线：010-68326294
010-88379203
网络服务
机工官网：www.cmpbook.com
机工官博：weibo.com/cmp1952
金书网：www.golden-book.com
教育服务网：www.cmpedu.com
封面无防伪标均为盗版

策划编辑◎姚越华 姜佟琳 / 封面设计◎吕凤英

绘画治疗的历史源远流长，

早在18世纪末，绘画作品的心理诊断意义就已受到关注。

19世纪末20世纪初，弗洛伊德指出，艺术作品可以作为个体无意识表达的通道。

随后，荣格也通过实践，对人的原始心理模型与艺术表现方式之间的联系进行了研究。这为人们理解绘画中形象的象征意义提供了指引。荣格的私人日记中，有大量以图画形式表现的个人无意识及集体无意识的内容。

目前，绘画疗法在西方国家已经得到广泛的应用，成为心理咨询和治疗的主要技术之一。

这是一本法国昆虫学家探索心灵秘密的创意涂色书，畅销10万册。

书中内含56幅以春日为主题的无意识心理图案，细节考究，繁复精妙，引导读者穿越时光，开启一段心灵旅行，回到童年，无忧无惧。在笔触与心灵的碰撞之间，读者定会在这里，重新拥有应对困难的信心和长途跋涉的勇气，在困顿中窥见春的光芒，遇见最好的自己。

世界癫狂　找心优雅

重塑心灵　改变命运

扫描关注，让优雅随行

机械工业出版社微信公众号

ISBN 978-7-111-52160-0

上架指导　成人手绘/应用心理

ISBN 978-7-111-52160-0　定价：39.80元